



# HABILIDAD - TOMA DE DECISIONES



## APUNTAR

La toma de decisiones es el proceso de elegir entre diferentes opciones o cursos de acción para lograr un objetivo deseado o resolver un problema.

Ocurre en la vida cotidiana, en los negocios y en situaciones personales.





## OBJETIVOS

Identificar el objetivo : ¿Qué desea lograr?

Recopilación de información : recopile datos y opciones relevantes

Evaluar las opciones : considere ventajas, desventajas, riesgos y beneficios

Tomar la decisión : seleccione la opción que mejor se alinee con sus objetivos o valores

Tomar acción : implementar la decisión

Revisar el resultado : aprender del resultado para mejorar las decisiones futuras





## ¿QUÉ ES LA TOMA DE DECISIONES?

La toma de decisiones es el proceso de seleccionar un curso de acción entre múltiples alternativas para lograr un objetivo o resolver un problema.

Implica analizar opciones, considerar las consecuencias y elegir el mejor camino a seguir.



Comprender la toma de decisiones

Tomar una decisión no se trata sólo de “elegir”: es un acto de responsabilidad.

Cada elección, grande o pequeña, marca una dirección en nuestra vida.

Toma de decisiones significa:

- Pensar en lo que realmente queremos,
- Evaluando nuestras opciones,
- Y actuar en alineación con nuestros valores.





Toma de decisiones: el motor de la acción

No decidir a menudo significa quedarse estancado.

Muchas personas no avanzan no porque les falte capacidad, sino porque tienen miedo de elegir.





## Diferentes tipos de decisiones

- Decisiones rutinarias: simples, cotidianas (comidas, ropa, viaje)
- Decisiones estratégicas: a largo plazo, que configuran el futuro (educación, empleo, vivienda)
- Decisiones emocionales: relacionadas con la confianza, las relaciones, la intuición.
- Decisiones de crisis: urgentes, bajo presión (emergencias, eventos inesperados)





Por qué es difícil decidir

- Miedo a cometer un error
- Preocuparse por las opiniones de los demás
- Falta de información
- Fatiga mental (“fatiga de decisión”)
- Hábito de dejar que otros decidan por nosotros







## ¿Qué influye en nuestras decisiones?

Nuestras elecciones nunca son puramente racionales.

Están influenciados por:

- Nuestros valores personales (lo que más nos importa)
- Nuestras emociones (miedo, ira, esperanza, deseo)
- Nuestras experiencias pasadas
- Otras personas (familia, amigos, cultura, sociedad)
- Y a veces, el azar o el cansancio



Una mirada más profunda: ¿Qué influye en nuestras decisiones?

Nuestras decisiones nunca son neutrales. Están influenciadas por:

- Lógica → hechos, razón y evidencia
- Emociones → miedo, excitación, estrés, intuición
- Valores → honestidad, responsabilidad, amabilidad, ambición
- Presión externa → opiniones de los demás, normas sociales, tiempo límites



El proceso de toma de decisiones

1. Identificar el problema – ¿Cuál es la verdadera pregunta?
2. Recopilar información : hechos, opiniones y consecuencias
3. Identificar alternativas : ¿Cuáles son las opciones posibles?
4. Evaluar opciones : ventajas, desventajas, riesgos e impactos
5. Toma la decisión : elige lo que mejor se adapte a tus objetivos y valores.
6. Tome acción : implemente la decisión





## Los tres pilares de una buena decisión

1. Claridad → saber qué quiero y por qué.
2. Coraje → actuar incluso cuando tengo miedo.
3. Coherencia → elegir en consonancia con mis valores y prioridades





## Toma de decisiones bajo presión

Cuando estamos estresados, cansados o tenemos prisa:

- Reaccionamos en lugar de pensar, • Seguimos emociones fuertes (miedo, ira, pánico).

Para decidir mejor en estas situaciones:

- Haga una pausa y respire durante 10 segundos.
- Pregúntese: "¿Qué es urgente y qué es importante?" • Busque una solución "suficientemente buena", no una perfecta. • Si es posible, hable con alguien externo a la organización. situación.





## Toma de decisiones en grupo

En la vida personal o profesional no siempre decidimos solos.

Decidir juntos significa:

- Escuchar,
- Compartir ideas,
- Y encontrar un equilibrio entre eficiencia y respeto.

Atrévete a expresar tu opinión, aunque no sea la más popular.



## Conclusiones clave

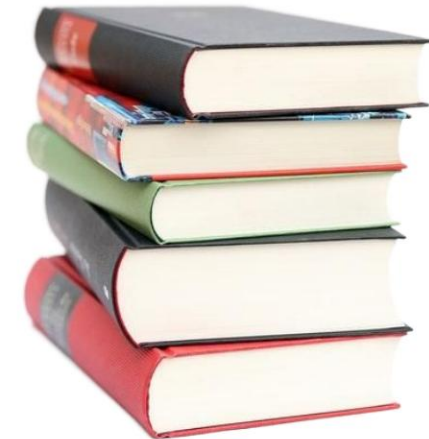
- La toma de decisiones es una habilidad que se puede aprender.
- Mejora con la reflexión, la práctica y la experiencia.
- Combinar lógica, emoción y ética ayuda a crear elecciones equilibradas
- Tomar decisiones conscientes fortalece confianza en sí mismo, responsabilidad y liderazgo.





## Referencias

- Heath, C. y Heath, D. (2013). Decisivo: Cómo hacer mejores Opciones.
- Kahneman, D. (2011). Pensar rápido, pensar despacio. •
- Schwartz, B. (2004). La paradoja de la elección. •
- MindTools: modelos de toma de decisiones. • El bien común: ciencia de la decisión.







WWW.\_\_\_\_\_

www.facebook.com/\_\_\_\_\_

Aviso legal: Esta publicación se ha elaborado con el apoyo del Programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de esta página es responsabilidad exclusiva de los socios y no refleja en ningún caso las opiniones de la AN ni de la Comisión.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

